

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في ركض ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن عبد المنعم الشمري

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في ركض ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة

م. م. حسن عبد المنعم أحمد الشمري

المديرية العامة لتربية بغداد - الرصافة الأولى

١. التعريف بالبحث :

١.١ المقدمة وأهمية البحث :

أن مرحلة الطفولة المتأخرة بأعمار (١٠-١١-١٢) سنة " تتميز بمقدرة التلميذ على سرعة اكتساب وتعلم المهارات والقدرات الحركية المتنوعة ، لذا فهي فترة مناسبة لبداية التخصص المبكر للتلاميذ في أغلب الأنشطة الرياضية وعليه يراعى إن تتضمن دروس التربية الرياضية والنشاط الرياضي المدرسي فرصا متنوعة تسمح للتلاميذ بالتعرف واكتساب المهارات الأساسية العامة لأنشطة رياضية متنوعة ^(١) وعليه فأن سرعة الاستجابة الحركية والتي هي إحدى أنواع السرعة مهمة جداً في ركض المسافات القصيرة ، إذ إنها مهمة في تحقيق الفوز في السباق.

يعد اللعب في قاموس التربية نشاط موجه أو غير موجه يقوم به التلاميذ من أجل تحقيق المتعة والتسلية ، لذا يعد اللعب مدخل أساسي لنمو الطفل عقليا ومعرفيا وليس لنموه اجتماعيا وانفعاليا . وأن الألعاب الحركية المتنوعة هي ألعاب ممتعة ، وكلما كانت نافعة وتبني الجسم كانت الاستفادة منها اكبر ، لذا ينبغي أن يكون للألعاب الحركية أهداف سامية من تقوية الأجسام والنشاط وزيادة الهمة وتآلف التلاميذ وبث المرح والسرور فيهم

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في ركض ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

ومن خلال هذه الألعاب تبرز المنافسة التي تكون عاملا مفيدا في التنمية إذا استخدمت بحكمة ودراية من قبل المعلم . وأن التلاميذ في هذه المرحلة العمرية (١٠ - ١٢) سنة كثيرون الاهتمام بالألعاب التي تمكنهم من تطوير فاعليتهم وتظهر سرعتهم ومهارتهم .

وعليه تكمن أهمية البحث في التعرف على أهمية تنمية سرعة الاستجابة الحركية في هذه المرحلة العمرية من خلال إعداد برنامج للألعاب الصغيرة هدفها تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتأثيرها على فعالية ١٠٠م لكلا الجنسين .

٢ . ١ مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحث على المنهاج المعد من قبل وزارة التربية بالفعاليات الرياضية كافة وللمرحلة قيد البحث ومن ضمنها فعالية ركض ١٠٠م . لاحظ الباحث إن هذه الفعالية لم تفعل في اغلب المدارس بسبب الظروف الحالية ، وعليه تولدت لدى الباحث فكرة استخدام بعض الألعاب الصغيرة لتنمية سرعة الاستجابة الحركية للتلاميذ بعمر (١١) سنة و كون الألعاب الحركية تعد من أهم وأمتع نوع من أنواع مظاهر التربية الرياضية من الناحيتين الاجتماعية والنفسية لأنها اقرب لطبيعة وميول التلميذ ورغباته ، لذا تعد الألعاب الصغيرة محاولة لإخراج النشاط الحركي المتبع إلى مجال أوسع من الأنشطة الرياضية والمهارات الحركية ومجال التمارين البدنية المتبعة بطريقة تلبى ميول ورغبات التلاميذ من جهة وعلى تنمية سرعة الاستجابة الحركية قيد البحث من جهة أخرى ومن هنا تكمن مشكلة البحث في استخدام بعض الألعاب الحركية في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتأثيرها في ركض ١٠٠م للتلاميذ بعمر ١١ سنة . .

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في ركض ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

١ . ٣ هدف البحث :

١ . ٣ . ١ إعداد برنامج لبعض الألعاب الحركية لتنمية سرعة الاستجابة الحركية .

١ . ٣ . ٢ التعرف على تأثير بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحركية في ركض ١٠٠م لتلاميذ بعمر (١١) سنة .

١ . ٤ فرضيتا البحث :

١ . ٤ . ١ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تنمية سرعة الاستجابة الحركية في ركض ١٠٠م للتلاميذ بعمر (١١) سنة ولصالح الاختبار ألبعدي .

١ . ٤ . ٢ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار ألبعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تنمية سرعة الاستجابة الحركية ركض ١٠٠م ولصالح المجموعة التجريبية للتلاميذ بعمر (١١) سنة .

١ . ٥ مجالات البحث :

١ . ٥ . ١ المجال البشري: عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية وبعمر (١١) سنة .

١ . ٥ . ٢ المجال الزماني : للفترة من ٢٠٠٩/٣/٤ ولغاية ٢٠٠٩/٥/٧

١ . ٥ . ٣ المجال المكاني : ساحة مدرسة البيادر المختلطة في مديرية تربية الكرخ الأولى في محافظة بغداد .

٢ . الدراسات النظرية :

٢ . ١ الألعاب الحركية :

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

تعد الألعاب الحركية "من أهم وأمتع أنواع من مظاهر التربية
الرياضية من الناحيتين الاجتماعية والنفسية * وذلك نظرا لأنها أقرب لطبيعة
وميل التلميذ ورغباته ، فضلا عن المتعة التي يكتسبها التلميذ من مزاولته
لها . (٢)

وترى عفاف عبد الكريم بأن "الألعاب الحركية لها قيمة ترويحوية
جيدة وتوفر الفرص لتنمية اللياقة البدنية وتعطي متنفسا ضروريا للحياة
والمرح الطبيعي . والألعاب تعد وسيط متميز للتنمية الاجتماعية
والخلاقية." (٣)

من خلال ما تقدم يتفق الباحث مع رأي عفاف عبد الكريم بأن
الألعاب الحركية لها قيمة ترويحوية جيدة وتوفر الفرص لتنمية اللياقة البدنية
وتعطي متنفسا ضروريا للحياة والمرح الطبيعي .

هذا ويرى الباحث إن الألعاب الحركية ليست مجرد الترفيه والتسلية
وإنما هي وسائل تساعد التلميذ على تنمية الإدراك والحس ومهارات التحكم
وغيرها . فهي تختلف من مجتمع لآخر ومن بيئة لأخرى ومن فرد لآخر
ومن مرحلة سنية لأخرى في الفرد الواحد تبعا لمراحل نموه .

٢ . ١ . ١ أنواع الألعاب الحركية :

وفي لقد اختلفت الآراء في تقسيم الألعاب الحركية ، فمنهم من
قسمها إلى (العاب الحركة البسيطة - الألعاب الرياضية) ، والبعض الآخر
قسمها إلى (الألعاب الصغيرة - التمرينات البدنية التشكيلية) . وسوف
يتطرق الباحث إلى هذه الأنواع بشكل موجز لتوضيح المقصود فيها . (٤)

٢ . ١ . ١ ألعاب الحركة البسيطة

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

هي نشاطا مبتكرا واعيا يرمي إلى تحقيق هدف يشترط عليه
اللاعبون أنفسهم . ويتطلب الوصول إلى الهدف من اللاعبين أنفسهم
(الوصول إلى الهدف بسرعة ، التسديد إلى الهدف بصورة أسرع ، اللحاق
بالخصم بسرعة أو الهروب منه وما شابه ذلك) . فغرضها تنمية قابليات
التلاميذ وإحراز تفوق تلميذ على بقية التلاميذ في المهارة ودقة التسديد
والسرعة والصفات الأخرى .

٢ . ١ . ١ . ٢ ألعاب حركة أكثر تعقيدا

يمكن أن تصبح ألعابا فرقية . وبإمكان التلميذ أحيانا أن يتعاون
مؤقتا مع التلاميذ الآخرين للوصول إلى الهدف .

٢ . ١ . ١ . ٣ ألعاب الحركة الفرقية

تمتاز بنشاط مشترك للتلاميذ الذي يرمي الوصول إلى الأهداف
المشتركة وإخضاع المصالح الشخصية لمصلحة المجموعة ونجاح
المجموعة يتعلق بنشاط كل تلميذ .

٢ . ١ . ١ . ٤ الألعاب الرياضية

تعد أعلى درجة لألعاب الحركة ، وقواعدها منظمة بدقة وتتطلب
ساحات ومعدات خاصة ، وتتميز بحاجتها إلى مهارة فائقة للحركات وتكتيك
معين في السلوك خلال اللعب وكذلك إعدادا خاصا للاعبين وتدريبيا كافيا .
و تتطلب تحكيما خاصا وفقا لقواعد ثابتة لهذه اللعبة أو تلك.

٢ . ١ . ١ . ٥ الألعاب الصغيرة

تعد الألعاب الصغيرة عماد درس التربية الرياضية في المراحل
المختلفة ، لذا يجب الاهتمام بها والتحضير لها وتعديل قوانينها بما يتناسب
وعدد التلاميذ من جهة ومساحة الملعب والأدوات من جهة ثانية . وكذلك

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في ركض ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

نوع الألعاب وطريقة اللعب، وقدرات التلاميذ وحالة الطقس ومدة الدرس. والألعاب الصغيرة كثيرة ومتنوعة فهناك : (٥)

- ألعاب الركض والمطاردة : يقبل عليها الطفل لأنها تشبع رغبتهم في الركض والوثب والقفز .
 - الألعاب بسيطة التنظيم : تحتوي على مهارات أولية كالرمي واللقف ، وتتميز بعدم حاجتها إلا إلى أدوات بسيطة وساحة صغيرة .
 - ألعاب التتابعات : تعد من انسب نواحي النشاط لهذه المرحلة وخاصة بعد سن التاسعة لان التتابع نشاط جماعات ، والطفل بطبيعته يميل إلى التنافس وإظهار قدراته ومهاراته وولائه للجماعة .
 - الألعاب الجماعية : تتميز بكثرة قوانينها وأنواعها وهي تمهد للألعاب الجماعية الكبيرة ، وتساعد الطفل تدريجيا لقيادة الجماعة وتنمي روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والانتصار لها .
- ويرى الباحث بان للألعاب الصغيرة مميزات في أغناء الدرس بالحيوية والنشاط لتمتعها بعنصري التشويق والمرح وخلوها من الضيق والملل وذلك لكثرة وتنوع نشاطها وطرق تنفيذها وبالتالي تعد عاملا مهما في اكتساب عناصر اللياقة البدنية المختلفة ، لما تحتويه من أنشطة رياضية ذات جهد كبير ، ولذلك قام البحث باستخدام تلك الألعاب الصغيرة خلال درس التربية الرياضية لتنمية سرعة الاستجابة الحركية مما يساعد في تأثير تلك الألعاب في فعالية ركض ١٠٠ متر .

٢ . ١ . ٢ مهام الألعاب الحركية (٦)

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

- المهام التعليمية : تطوير وتثبيت المهارات في الركض والوثب والرمي وكذلك المهارات التي تكتسب في دروس الجمباز والعباب القوى و الألعاب الرياضية ...
- المهام التربوية : تربية الصفات البدنية (السرعة والمهارة والقوة ودقة التسديد والتحمل) والأخلاقية الإرادية (الجرأة والنزاهة والروح الجماعية ...) .
- المهام الصحية : المساعدة على تنمية أجسام التلاميذ بصورة طبيعية وتقوية صحتهم .
- المهام النفسية : " المساعدة على تنمية المتعة النفسية من جراء الشعور النفساني الذي يصاحب الفوز وتقبل الهزيمة من خلال ضبط النفس." (٧)

إن المهام المذكورة بالإضافة إلى المهام التدريبية ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع بعضها البعض فيجب الاهتمام بها . لذا يمكن إدراج العباب الحركة في كل جزء من أجزاء الدرس .

٢ . ١ . ٣ فوائد الألعاب الحركية :

للألعاب الحركية فوائد عديدة يمكن أن تتمحور في ثلاثة محاور هي : " (٨)

أولاً : المحور العقلي المعرفي

ويشمل النقاط التالية :

١. تزويد الطفل بالمعلومات والمهارات والخبرات الجديدة .
٢. إكساب الطفل أنماط سلوك جديدة أو تطوير أنماط السلوك السابقة لديه ، فالطفل الأناني بعد ممارسته اللعب مع رفاقه قد يتعود البذل

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للزلاويك بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

والتعاون ، والطفل الخجول تصبح لديه المبادرة والجرأة ومجاعة الرفاق

٣. تنمية استعدادات الطفل وقدراته كالقدرة المكانية والعديدية واللغوي .
٤. زيادة مهارة الطفل في التنسيق بين الحواس المختلفة كالتنسيق بين
البصر والسمع وإمساك الأشياء .
٥. تقوية مخيلة الطفل وإخصاب خياله وتنمية القدرة على التفكير
والمهارات العقلية .
٦. المساعدة على نجاح التعلم الذاتي وتفيد التعليم .

ثانيا : المحور الاجتماعي النفسي

ويشمل النقاط التالية :

١. يحقق اللعب للطفل فرص اكتشاف البيئة والتفاعل معها ومن ثم توفر
فرص التفاعل الاجتماعي للفرد .
٢. سيساعد اللعب على تحقيق الاتزان الانفعالي للطفل ويوفر عامل
الدافعية مما يجعله أكثر متعة .
٣. يوفر اللعب للتعليم عامل الدافعية ، مما يؤدي إلى جعله أكثر متعة
وخصوبة .
٤. يجعل الطفل يكتشف قدراته وقواه ويزرع في نفسه الثقة .
٥. ينمي ميول الطفل ويعدل اتجاهاته .
٦. يشبع في الطفل رغبة حب الاستطلاع من خلال اكتشاف العالم الذي
يحيطه .
٧. يحقق للطفل المتعة والسرور .
٨. يتيح اللعب التدريب على القيام بالأدوار الاجتماعية اللازمة لحياتهم
المستقبلية .

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

٩. ينمي اللعب الروح الأخلاقية للطفل .

ثالثاً : المحور الجسدي الحركي

ويتمثل في النقاط التالية :

١. إتاحة الفرصة لتدريب عضلات الطفل وتساعد على نموه.
٢. يزيل التوتر العضلات مما يحقق الراحة والسعادة للفرد .
٣. يجعل الطفل يكتشف قواه الجسدية وقوة عضلاته وحواسه عندما يتنافس مع رفاق سنه .
٤. قد يوقف الطفل على بعض مظاهر القصور في جسده أو عضلاته أو حواسه ومن ثم يوجهها إلى المبادرة والعلاج .
٥. المجهود العضلي الشاق المبذول في اللعب يساعد على إذابة الدهون المتراكمة في الجسم ومن ثم ينقذ الأطفال من كل أمراض السمنة ويساعد على رشاقتهم وصحتهم .

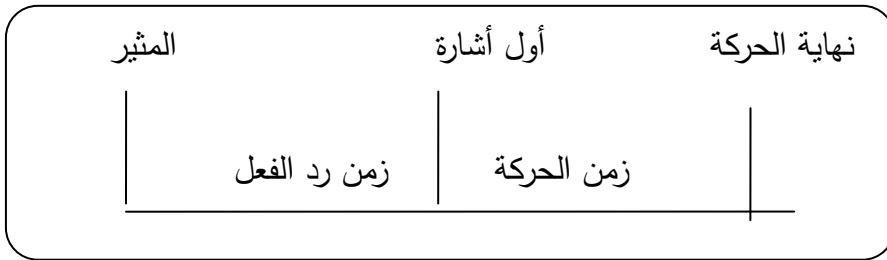
٢ . ٢ سرعة الاستجابة الحركية :

تعد سرعة الاستجابة الحركية من الأمور المهمة في الحياة اليومية فضلاً عن الأداء الحركي الحديث ، ويلعب سرعة رد الفعل الحركي دوراً في حالات كثيرة ، حيث تتطلب حصول انفعالات مختلفة لدى التلاميذ . فالركض السريع يتطلب مقدارا من الانفعال والانتباه حتى يتمكن الراكض بعد فترة زمنية من الانفعال والتكيف على رد الفعل الحركي واستقبال مختلف الحوافز على الرغم من معرفة الراكض إن الاركاض السريعة تتطلب سرعة رد فعل حركي جيد .

ويقول يعرب خيون " أن زمن الحركة هو الزمن المستغرق لإنهاء الحركة من لحظة بدئها وهنا يجدر الإشارة إلى إن هذا الزمن يستبعد زمن

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
 وكعض ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

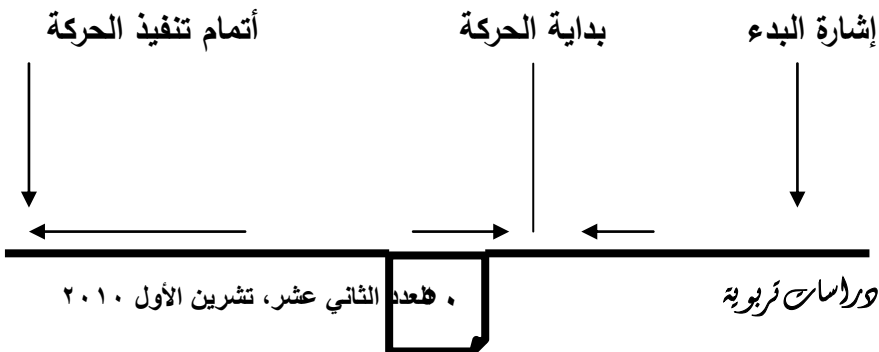
رد الفعل ، أي عدم حساب الزمن من لحظة دخول المثير وإنما لحظة أول
 حركة تظهر على أجزاء الجسم . إما زمن الاستجابة فانه الزمن المستغرق
 بين دخول المثير حتى انتهاء الحركة . ولذلك فان زمن الاستجابة يحوي
 كلا من زمن رد الفعل وزمن الحركة. (٩)



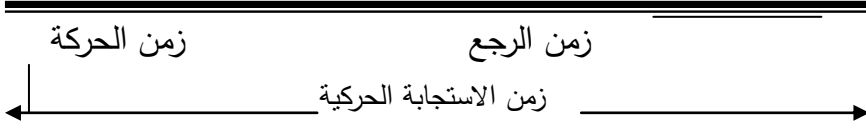
← زمن الاستجابة →

شكل (٢) يوضح توقيتات الحركة

ويوضح أسامة كامل أيضا (١٠) بأنه لا يستقيم الأمر عند الحديث
 عن تطور السرعة دون الأخذ في الاعتبار زمن الرجع (زمن رد الفعل)
 ويعني به الفترة الزمنية التي تمر بين حدوث المثير وبدء الاستجابة لهذا
 المثير . ويختلف زمن الرجع عن زمن الحركة وزمن الاستجابة . حيث يبدأ
 زمن الحركة بنهاية زمن الرجع وبداية الحركة . كما إن زمن الاستجابة
 يشمل الفترة الزمنية لكل من زمن الرجع وزمن الحركة .



استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
 وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري



شكل (٣) يوضح زمن الاستجابة الحركية

وفي ضوء الشكل أعلاه ، فإن الزمن الذي يقطعه التلميذ لمسافة الركض ٣٠ أو ٥٠ ياردة يمثل زمن الاستجابة الحركية الذي هو نتاج زمن الرفع أي الفترة الزمنية بين إشارة البدء وبداية الجري ، وزمن الحركة أي الفترة الزمنية بين بداية الحركة وأتمامها أو الانتهاء منها .

ويرى الباحث بأن رد الفعل الحركي عبارة عن الزمن المستخدم للحافز حتى الإحساس الأول للانقباض العضلي ، وأنه عبارة عن قدرة الحافز المنظور والسمعي والاستجابة الخارجية وزمن استخدام الحافز إلى بداية الفعل الإرادي . ويستغرق زمن رد الفعل إثناء الإشارة السمعية .

ومن خلال ما تقدم فسوف يتطرق الباحث إلى السرعة لدى الأطفال في المرحلة العمرية من (١٠-١٢) سنة ، كون هذه المرحلة تخص الباحث في عمله ، وخصوصا التلاميذ بعمر (١١) سنة .

٣ . ٢ مرحلة عمر ١١ سنة

تسمى هذه المرحلة وبضمنها عمر (١١) سنة بمرحلة الطفولة المتأخرة ، " إذ تعد هذه المرحلة في التربية الرياضية مرحلة الأساس في البناء الحركي وهي أغنى مرحلة لاستيعاب الواجب الحركي والتي تتطور فيها المهارات الرياضية وبناء المستويات . إذ تكون فيها قابلية التعلم سريعة جدا ويكون مسارها وانسيابها واضح ويتوازن العمل بين الدافع والمانع " (١١)

٣ . إجراءات البحث :

٣ . ١ منهج البحث :

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

٣ . ٢ مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث من مدرسة البيادر الابتدائية المختلطة
الصف الخامس الابتدائي بعمر (١١) سنة و البالغ عددهم (٢٤) تلميذا من
أصل (٧٧) موزعين على ثلاث شعب (أ ، ب ، ج) ، إذ تم إجراء قرعة
على الشعب الثلاث لتكون شعبة (أ) هي العينة قيد البحث ، بعدها تم
تقسيم العينة عشوائيا بطريقة الأرقام الزوجي والفردى إلى مجموعتين اجري
عليهما قرعة جديدة لتكون المجموعة التجريبية من نصيب الأرقام الفردية
والمجموعة الضابطة من نصيب الأرقام الزوجية وبتعداد (١٢) تلميذ لكل
مجموعة وكما مبين في جدول (١) .

جدول (١)

يبين عينة البحث ومجتمع الأصل

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

أما التجانس لإفراد البحث فقد تم باستخدام الوسط الحسابي والوسيط
و الانحراف المعياري و معامل الالتواء و كما مبين في جدول (٢)
جدول (٢)
يبين الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ± 3 لتجانس
عينة البحث في الطول والوزن والعمر

" ولكي يستطيع الباحث إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب
إن تكون المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين تماما في الظروف
والمتغيرات جميعها عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية
دون الضابطة " (١٢)

وعليه تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات
البدنية في الاختبار القبلي وكما مبين في جدول (٣) .
الجدول (٣)
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والدلالة الحقيقية لتكافؤ
عينة البحث في متغيرات البحث

تحت مستوى دلالة ٠.٠٠٥ ، ودرجة حرية ٢٢

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في ركض ١٠٠ متر للطلاب بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

٣ . ٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة

- جهاز رد الفعل (سرعة الاستجابة الحركية) .
- شريط قياس .
- ساعة توقيت الكترونية .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- طباشير .
- صافرة .
- أطواق و شواخص و أقماع .
- عصا بريد (عدد ٤) .
- بورك .
- شريط قياس جلدي بطول ١٥ م .
- المصادر العربية والأجنبية .
- استمارة تسجيل النتائج .
- فريق العمل المساعد *

٣ . ٤ اختبارات البحث الميدانية

٣ . ٤ . ١ اختبار فعالية ركض ١٠٠ م

- ❖ هدف الاختبار : قياس السرعة .
- ❖ الأدوات : منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن ١١٠م وبعرض لا يقل عن ٥ م ، ويفضل زيادة هذه المسافة لتحقيق عوامل الأمن ، ساعة إيقاف .

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

- ❖ مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد الصحيح خلف خط البداية ، من وضع البداية الواطئة وعند إعطاء إشارة البدء يركض المختبر بأقصى سرعة ممكنة حتى يصل خط النهاية .
- ❖ التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه منذ إعطاء إشارة البدء وحتى وصوله خط النهاية لأقرب ١٠/١ ثانية .

٣ . ٤ . ٢ اختبار سرعة الاستجابة الحركية

- ❖ هدف الاختبار : قياس زمن سرعة الاستجابة الحركية .
- ❖ الأدوات : جهاز يقيس زمن سرعة الاستجابة الحركية للرجلين واليدين .
- ❖ مواصفات الأداء : يقف التلميذ المختبر على المنطقة المحددة لوقوفه عند الاختبار مواجهاً للجهاز منتظراً الإشارة الصوتية للبدء بالاختبار . حيث يقوم القائم على الاختبار بإعطاء الإشارة الصوتية بالبدء ، بحيث يكون اتجاه المختبر نحو مفتاح الإيقاف ليوقف الساعة الالكترونية الموجودة في الجهاز التي بدأت بالتوقيت عندما أعطيت الإشارة للمختبر بالبدء ، تدل القراءة التي تظهر عن مقدار ما استغرقه المختبر منذ لحظة ظهور المثير إلى لحظة مس مفتاح الإيقاف ففي الجهاز الخاص هناك عتلة (مفتاح إيقاف) مربوطة بعدد عندما يمس المختبر تلك العتلة فأن العداد يقف فيسجل الرقم الموجود على الشاشة ، إذ إن تلك العتلة تقيس سرعة استجابة الذراع اليمنى ثم الذراع اليسرى ويعطى للمختبر ثلاث محاولات يتم حساب المحاولة الأفضل ، وأيضاً قام الباحث بنفس الاختبار

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

للرجلين ولكن باستخدام مفتاح الإيقاف الخاص للرجل المربوط
بجهاز الساعة الالكترونية .

❖ التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه المختبر منذ لحظة
ظهور المثير إلى لحظة مس مفتاح الإيقاف لأقل جزء من الثانية
عن طريق إعطاء ثلاث محاولات لرجل اليسار وأيضاً لرجل اليمين
ونفس المحاولات لذراع اليسار واليمين ولكل مختبر .

٣ . ٥ . الإجراءات الميدانية للبحث :

٣ . ٥ . ١ التجربة الاستطلاعية للبحث :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء والخميس المصادف ٤
و ٥ / ٣ / ٢٠٠٩ م على عينة عشوائية خارج عينة البحث الرئيسية
وعددهم (٦) تلاميذ من الصف الخامس بعمر (١١) سنة وتم ذلك قبل
إجراء الاختبارات القبلية وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما
يأتي :

- ❖ معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وإقبالهم عليها .
- ❖ تحديد الوقت اللازم للاختبارات وكيفية أداء الاختبارات .
- ❖ تعريف مهام فريق العمل المساعد وتوضيح التعليمات
والإرشادات المتعلقة بإجراء الاختبارات .
- ❖ توفير الأدوات وفحصها والتأكد من سلامتها وتجاوز الأخطاء إن
وجدت .
- ❖ التأكد من صلاحية الساحة وملائمتها لأداء الاختبارات عليها .

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في ركض ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

٣ . ٥ . ٢ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية في يومي الأربعاء والخميس المصادف ١١ و ١٢ / ٣ / ٢٠٠٩ م ، وتضمنت الاختبارين قيد البحث وتم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بها من حيث الزمان والمكان والأدوات ، وطريقة التنفيذ وذلك لخلق الظروف نفسها في الاختبارات البعدية قدر الإمكان حيث تم اختبار ركض ١٠٠ متر واليوم الثاني سرعة الاستجابة الحركية .

٣ . ٥ . ٣ البرنامج التعليمي المقترح :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية تم إعداد مجموعة من الألعاب الحركية وعددها (٣٩) لعبة تتميز بالدقة وسرعة الاستجابة والتركيز وتم عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص * والذين أقرّوا صلاحية استخدامها و إنها تحقق الغرض المطلوب .

بدأ الباحث تجربته الرئيسية يوم الأحد المصادف ١٥ / ٣ / ٢٠٠٩ م بتطبيق برنامج الألعاب الحركية المختارة التي تعمل على تنمية السرعة وفق الأسس العلمية وبما يتناسب ومستوى التلاميذ وقدراتهم البدنية وأداءهم ولغاية يوم الثلاثاء المصادف ٥ / ٥ / ٢٠٠٩ م .

تضمن البرنامج (٢٣) وحدة تعليمية بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع (الأحد والثلاثاء والخميس) ، فكانت وحدتين ضمن جدول الدروس و الثالثة تم اخذ موافقة إدارة المدرسة لإضافة درس آخر لتصبح ثلاث وحدات بدلا من وحدتين وذلك لظروف البحث ووقت التجربة للفترة ، وكان زمن الوحدة التعليمية (٤٠) دقيقة وهي زمن درس التربية الرياضية في المدرسة والذي طبق فيه الباحث تجربته ، حيث جرى تنفيذ الوحدة التعليمية

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
ركض ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

من قبل معلم المدرسة * و بإشراف وتوجيه من قبل الباحث في تطبيق
برنامج الألعاب الصغيرة وتعليم فعالية ركض ١٠٠ م .
وراعى الباحث عند تطبيق البرنامج الفروق الفردية بين التلاميذ
وإمكانيات هذه المرحلة العمرية وصولاً إلى تنمية السرعة ، إما بالنسبة
للمجموعة الضابطة فقد تركت إلى معلم المدرسة وعلى نفس مفردات الدرس
المقرر من قبل مديرية النشاط الرياضي .

٣ . ٥ . ٤ : الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٦ و ٧ / ٥ / ٢٠٠٩ م ليومي
الأربعاء والخميس ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة . وقد هيا الباحث
مسبقاً الظروف المناسبة من حيث الزمان والمكان والأدوات اللازمة
للاختبارات البعدية، وتنفيذ نفس الإجراءات المتبعة في الاختبارات القبلية
بمساعدة فريق العمل ذاته و نفس الاختبارات والظروف في الاختبار القبلي
.

٣ . ٦ : المعالجات الإحصائية :

تم استخراج المعالجات الإحصائية بواسطة الحاسبة الآلية باستخدام
البرنامج الإحصائي (spss) وهي :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) .
- الوسيط .
- النسبة المئوية .

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في ركض ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

٤ . عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

لغرض التعرف على مدى تحقيق الأهداف والتي يتقصى عنها الباحث في معرفة تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحركية لفعالية ركض ١٠٠م وكذلك التعرف على أفضلية الجنسين إناث وذكور في قابلية التعلم . وعليه يتضح من خلال الجداول (٤) و (٥) المعروضة والتي توضح كمية التعلم الحاصلة بين الاختبارين القبلي و ألبعدي لمتغيرات البحث لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة . ولتفسير ذلك يرى الباحث إن تأثير الألعاب الصغيرة من خلال الوحدات التعليمية إلـ (٢٣) وحدة للمجموعة التجريبية ، قد أظهرت كفاية و تأثير من حيث الزمن المخصص وتنظيم الألعاب واستخدامها من السهل إلى الصعب وكل لعبة حسب هدف الوحدة التعليمية وجزء المهارة المعطاة .

ويرى الباحث إن تنوع الألعاب الصغيرة والاستمرارية على أدائها ضمن إمكانات التلاميذ وقدراتهم في بذل أقصى جهد لهم فيها قد شارك في تنمية وتطوير تعلم فعالية ركض ١٠٠م وعمل على تحسين الوقت لديهم .

٤ . ١ عرض النتائج :

٤ . ١ . ١ عرض فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري للفروق وقيمة ت المحسوبة ومستوى الدلالة الحقيقية لمتغيرات البحث في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

أظهر الجدول (٤) إن قيم الوسط الحسابي للمتغيرات (١.٢٨٨٣) ،
(٠.١١١٥) ، (٠.١١١٨) ، (٠.١١١٨) ، (٠.٠٤٨٠) على التوالي ، في
حين ظهرت قيم الخطأ المعياري لفرق الأوساط الحسابية هي (٠.٤٣٨٠) ،
(٠.٠٠٧٦) ، (٠.٠١٢٢) ، (٠.٠٠٩٨) ، (٠.٠١٠٨) على التوالي ، أما
قيم (T) المحسوبة فقد أظهرها الجدول على التوالي (١٠.١٨٨) ،
(١٤.٥٢٤) ، (٩.١٦٤) ، (٤.٨٦٦) ، (٥.٨٧٥) وتلك اكبر من قيم
مستوى الدلالة الحقيقية في الجدول وعلى التوالي (٠.٠٠٠٠) ، (٠.٠٠٠٠) ،
(٠.٠٠٠٠) ، (٠.٠٠٠٠) ، عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة
حرية (١١) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي
والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

أظهر الجدول (٥) إن قيم الوسط الحسابي للمتغيرات (١.٠٩٦٦)،
(٠.٠٨٤٧)، (٠.٠٦٩٤)، (٠.٠٤٣٥٨)، (٠.٠٤٧١) على التوالي ، في
حين ظهرت قيم الخطأ المعياري لفرق الأوساط الحسابية هي (٠.٤٥٧٥) ،
(٠.٠٠٩٢) ، (٠.٠٠٧٧) ، (٠.٠٠٦٥) ، (٠.٠٠٨٩) على التوالي ، أما
قيم (T) المحسوبة فقد أظهرها الجدول على التوالي (٨.٣٠٣) ، (٩.١٣٩)
(٨.٩٢٧) ، (٦.٦١٣) ، (٥.٢٤٨) وتلك اكبر من قيم مستوى الدلالة
الحقيقية في الجدول وعلى التوالي (٠.٠٠٠٠) ، (٠.٠٠٠٠) ، (٠.٠٠٠٠) ،
(٠.٠٠٠٠) ، (٠.٠٠٠٠) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١١) مما
يدل على وجود معنوي بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار
البعدي .

٤ - ١ - ٢ مناقشة نتائج الاختبار القبلي البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد البحث :

لدى مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (٤)،(٥)
للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة نلاحظ إن
هناك فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية
وكذلك الضابطة في متغيرات البحث .

ويعزو الباحث سبب هذا التطور وللمجموعتين التجريبية والضابطة
إلى امتلاك التلميذ في هذه المرحلة الدافعية والرغبة في أداء التمارين بصورة
عامة والألعاب الصغيرة بصورة خاصة فضلا عن قابليته السريعة في التعلم
وحبه لهذا التعلم وهذا ما أكدت عليه البحوث والدراسات كون الدافعية هي
أحد شروط التعلم والتطوير الحركي مع استخدام التمارين البدنية للمجموعة
الضابطة ، فضلا عن تكرار الأداء للألعاب الصغيرة بالنسبة للمجموعة

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

التجريبية لأنه " يحدث معظم التعلم والتطوير في المرحلة الابتدائية لأن
الفرد يتعلم ويتطور وهذا ما يجعل التعلم في هذه المرحلة عملية مجدية . (١٣)
(

وعلية فبالنسبة للمجموعة التجريبية يعزو الباحث سبب التطور

لسببين :

أولا / فاعلية برنامج الألعاب الصغيرة المعد من قبل الباحث والذي ترك
للتلاميذ الاستجابة التامة في الأداء للواجب المعطى لهم من خلال تطبيق
اللعبة بشكل جيد ومشوق والنجاح في أداء هذا الواجب الحركي .

ثانيا / " قابلية التلاميذ بعمر (١١) سنة على تعلم المهارات تكون عالية
ودقيقة وذات توافق حركي عال تصل الأوتوماتيكية إلى أعلى ما يمكن
وخاصة في الألعاب الأساسية . " (١٤)

وعند مناقشتنا التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (٤) للاختبارات
القبلية و البعدية لمجموعة البحث التجريبية ، نرى تحسن مستوى الأداء في
الاختبار البعدي عنه في القبلي ويعزو الباحث سبب ذلك إلى إن الألعاب
الصغيرة كانت بمستوى أعمار وقابليات التلاميذ المتاحة مما أتاح لهم إشباع
رغباتهم كذلك تفريغ انفعالاتهم السلبية والاتجاه نحو الأداء خلال تطبيق
اللعبة وإتقانها ، وذلك من خلال التنوع في الألعاب الصغيرة وطرائق أدائها
التي اعتمدت على الإثارة والتشويق والوصول بهم إلى حالة الشعور بالبهجة
والرضا لما يؤدونه من حركات متنوعة ، وهذا ما يتفق مع ما جاء به وجيه
محجوب من "إن علينا ملاحظة البرنامج اليومي ، إذ يجب إن يكون
مرسوما على وفق قابلية التلميذ وهدف الوحدة التعليمية ويجب إن يكون
مرسوم على أساس البرنامج العام للتلاميذ ويركز على برنامج متنوع وأنماط
مختلفة وليس على نمط واحد على إن يكون هذا البرنامج هو إشباع حاجة

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في ركض ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

التلاميذ الخيالية والتقليدية وسحب الانفعالات السلبية المكبوتة كلها للوصول إلى الهدف المطلوب. (١٥)

لذا فالتلاميذ بهذا العمر يمتازون بالذكاء والقدرة على الأداء وإن الألعاب الصغيرة هي الأخرى ساعدت في تنمية صفة سرعة الاستجابة الحركية وفعالية ركض ١٠٠ م وهذا ما أكدته (مونرو :١٩٧٣) نقلا عن (محمد لطفي) بأن " الخبرة الحركية التي تتولد عن طريق تنمية الإحساس العضلي لها أهمية كبيرة وتساعد على تحسن درجة الأداء بناء على هذه الخبرة فكلما زادت هذه الخبرة زادت درجة الأداء ". (١٦)

وذلك لأن الألعاب الصغيرة احتوت على أنشطة مختلفة ومناسبة لعمر التلاميذ أدوها دون أكرها أو إجبار ، إذ كانت الألعاب تتم بنوع من التشويق والتحفيز عند إعادة تكرارها في الدرس نفسه أو في الدروس اللاحقة مما أدى إلى إتقان التلاميذ لها وأدى إلى تحسين أدائهم في الاختبارات البعدية .

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث سبب ذلك التطور في متغيرات البحث إلى احتواء درس الرياضة على مجموعة من النشاطات البدنية وتكرارها خلال الدرس لكنها لم تصل في تطورها إلى مستوى المجموعة التجريبية .

٤ - ١ - ٣ عرض الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة
ت المحسوبة والدلالة الحقيقية والنتيجة للاختبار ألبدي
للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

جدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والدلالة الحقيقية والنتيجة للاختبار ألبدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المزعوم الشمري

تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ ، ودرجة حرية (٢٢)

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلמיד بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

يبين الجدول (٦) الوسط الحسابي لمتغيرات البحث ، إذ أظهرت
النتائج إن الأوساط الحسابية لهم على التوالي للمجموعة التجريبية
(٢١.٧٨) ، (٠.٢٣٩٢) ، (٠.١٧٨٢) ، (٠.٢٣٠٢) ، (٠.١٩٢٠) ،
وللمجموعة الضابطة فكانت (٢٢.٠٣) ، (٠.٢٦٠) ، (٠.٢٣٣) ،
(٠.٢٤٣) ، (٠.٢١٥) . أما الانحراف المعياري فكانت للمجموعة التجريبية
وعلى التوالي (٢.٨٤٤) ، (٠.٠٤٢) ، (٠.٠١٩) ، (٠.٠٢٧) ،
(٠.٠١٩) . وللمجموعة الضابطة على التوالي (٢.٩٤٨) ، (٠.٠٤٨) ،
(٠.٠٤٤) ، (٠.٠٣٢) ، (٠.٠٣٢) ، إما قيمة ت المحسوبة بين
المجموعتين التجريبية والضابطة فقد ظهرت على التوالي (٠.٢٢١) ،
(١.١٥٥) ، (٣.٩٢٨) ، (١.٠٤٢) ، (٢.١٨٣) وهذه القيم اكبر من قيم
الدلالة الحقيقية على التوالي (٠.٨٢٩) ، (٠.٢٦٠) ، (٠.٠٠١) ،
(٠.٣٠٩) ، (٠.٠٤٠) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٢) وإن
دل ذلك على شيء فإنما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي
لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث .

٤ - ١ - ٤ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي

البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد البحث :

من خلال النتائج في الجدول (٦) للاختبارات البعدية لمجموعتي
البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ، تبين تقدم المجموعة
التجريبية على الضابطة ويرى الباحث إن السبب في ذلك :
أولا / يعود إلى إن الألعاب الصغيرة ساعدت على تحسين الأداء
والإحساس بالحركة .

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في ركض ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

ثانياً / يعود إلى تلاميذ المرحلة الابتدائية عامة وبعمر (١١) سنة بصورة خاصة يحبون اللعب على اختلاف أنواعه وتعد الألعاب محببة لهم مما ولد عندهم دافعا ورغبة كبيرة في تعلم مهارة فعالية ركض ١٠٠ م .

ثالثاً / يعود إلى فاعلية تنوع الألعاب الصغيرة المقترحة والتي احتوت على أنشطة وحركات متنوعة وتؤدي بأشكال وسرع مختلفة وبأكثر من تكرار وبشكل مشوق بحيث أدت إلى رغبة التلاميذ في زيادة تكرار اللعبة وبشكل تنافسي ، حيث أكد الخولي وراتب إلى " إن دور التكرار يعد أساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة الأساسية يعد أمرا مهما فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة عمرية . " (١٧)

وعليه كانت نتائج البحث واضحة في أفضلية المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبارات قيد البحث في الاختبار البعدي وتدل على إن الألعاب الحركية التي احتواها البرنامج المعد من الباحث وجرى تطبيقه على المجموعة التجريبية قد اثر تأثيرا كبيرا ومباشرا في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة فعالية ركض ١٠٠ م موضوعة البحث كما أنها تدل على مدى تفاعلهم مع الألعاب الصغيرة التي قدمت لهم من خلال وحدات الدرس واستيعابهم لها فهذه الألعاب " لا تتطلب مساحات واسعة من الأرض بل يمكن تأديتها في أي مكان وفي أي وقت لذا فهي تقع في مقدمة ألوان النشاط الرياضي الذي يمكن تنظيمه لتلاميذ المرحلة الابتدائية ومن اجل ذلك يجب إن يحتوي درس التربية الرياضية على تمارين مشوقة على شكل مسابقات من النوع الذي يسهم في تنمية الأجهزة العضوية وعضلات الجسم . " (١٨)

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
ركض ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

هذا وأظهرت نتائج المجموعة الضابطة فروقا معنوية أيضا في
متغيرات البحث (ما عدا اختبار سرعة الاستجابة لذراع اليسار واختبار
سرعة الاستجابة لرجل اليسار ويعزو الباحث إلى عشوائية الاختبارين
للمجموعتين التجريبية والضابطة هو إن التلاميذ قليلي الاستخدام لذراع
اليسار و رجل اليسار أثناء اللعب وممارستهم النشاطات الرياضية إي عدم
التركيز عليها) . إذ ويفسر الباحث سبب هذه النتائج إلى البرنامج التعليمي
المتبع والذي نفذ على المجموعة الضابطة . إذ إن التمرينات التقليدية
المعطاة وتعلم تكنيك الركض لفعالية ١٠٠م وكذلك الشرح والعرض لأجزاء
فعالية الركض كلها أثرت في مستوى تنمية سرعة الاستجابة الحركية
وتحسين وقت فعالية ركض ١٠٠م ولكن بنسب اقل من المجموعة التجريبية
.

٥ . الاستنتاجات والتوصيات :

٥ . ١ الاستنتاجات :

١. صلاحية البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الصغيرة الذي تميز بطابع
السرور والتنافس في تحسين سرعة الاستجابة الحركية .
٢. إن النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية استخدام الألعاب
الصغيرة من خلال التفوق في نتائج الاختبارات البعيدة عنها في القبلية
للاختبارات قيد البحث كافة .
٣. ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار
البعدي وللمجموعتين الضابطة و التجريبية .

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

٤. أظهرت النتائج فروق معنوية بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين
الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وفي الاختبارات قيد
البحث كافة .

٥. أظهرت نتائج البحث عشوائية في اختبار سرعة رد الفعل لرجل اليسار
وذراع اليسار في الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة
.

٦. عملت الألعاب الصغيرة على ترسيخ الأخلاق التربوية والنظام والتعاون
والمحبة بين التلاميذ .

٥ . ٢ التوصيات :

١. اعتماد الألعاب الصغيرة ضمن درس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة
الابتدائية .

٢. إعادة النظر بالمنهاج الحالي للمرحلة الابتدائية بتضمينه العاب تكون
بديلة عن بعض التمرينات التقليدية لإضفاء روح المرح والسرور وزيادة
الدافعية لاكتساب الأداء الفعال .

٣. ضرورة إبراز الدور الحيوي والمؤثر للألعاب الصغيرة في الارتقاء
بمستوى الصفات البدنية والمهارية والأخلاقية للتلاميذ والطلبة ولكافة
المراحل الدراسية .

٤. إجراء بحوث ودراسات مشابهة لمراحل دراسية ، وفعاليات رياضية
أخرى .

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في نمط ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

الهوامش:

- ١- أسامة كامل وإبراهيم عبد ربه ؛ النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٥م ، ص ١٠٦ .
- * المتعة الاجتماعية - تعني الشعور بالارتياح والسرور عند الاشتراك مع الغير في مباراة أو في منافسة وكذلك متعة الاختلاط مع أفراد آخرين وتكوين صداقات . لمتعة النفسية - فهي الشعور النفساني الذي يصاحب الفوز في منافسة ما يترتب على هذا الشعور من انفعالات مختلفة حتى في حالة الهزيمة فان القدرة على ضبط النفس وكبح جماح الشعور بالألم وتقبل الهزيمة فيها الكثير من المتعة النفسية
- ٢- عبد الفتاح لطفي : التربية الرياضية ، القاهرة ، مكتبة الفنون الجميلة ، ١٩٨٦ ، ص ٢٠ .
- ٣- عفاف عبد الكريم : البرامج الحركية والتدريس للصغار ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥ ، ص ٤٢٣ .
- ٤- ريسان خريط مجيد (٢٠٠٠) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١١- ١٥ .
- ٥- حسن عبد الجواد : الألعاب الصغيرة ، ط ١ ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٦٥ ، ص ١٠- ١١ .
- ٦- ريسان خريط مجيد (٢٠٠٠) ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٦١ .
- ٧- عبد الفتاح لطفي : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٠ .
- ٨- احمد حسن حنوره و شفيقة إبراهيم عباس : العاب أطفال ما قبل المدرسة ، ط ٢ ، الإمارات ، مكتبة الفلاح ، ١٩٩٦ ، ص ٣٧- ٤١ .
- ٩- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٢ .
- ١٠- أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٣٢٠ .
- ١١- وجيه محبوب ، احمد بدري : أصول التعلم الحركي ، الموصل ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٢١ .
- ١٢- منال عبد المجيد : برنامج لتعزيز النمو المعرفي لمادة الرياضيات والتطور خلال درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ ، ص ٣٥ .
- * فوزي عبد الله / معلم رياضة / مدرسة البيادر المختلطة .
- مروة عباس / معلمة رياضة / مدرسة البيادر المختلطة .

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في وتخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

خوله ضرار / معلمة رياضيات / مدرسة البيادر المختلطة .

بشرى محمد / معلمة رياضة / مدرسة البيادر المختلطة .

* السادة الخبراء والمختصين هم :

١- أ. د ظافر هاشم

٢- أ. د يعرب خيون

٣- أ. د جنان سلمان

٤- أ. د أميرة عبد الواحد منير

٥- أ. م. د عادل فاضل

* فوزي عبد الله / معلم الرياضة في مدرسة البيادر الابتدائية المختلطة .

١٣- دين سيتزر : تكوين المفاهيم والتعلم في مرحلة الطفولة المبكرة ، ترجمة ، نجم الدين علي
مروان وشاكر نصيف أليبيدي ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ١٦٥ .

١٤ - وجيه محبوب و احمد بدري : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢٥ .

١٥ - وجيه محبوب : علم الحركة التطور الحركي منذ الولادة وحتى الشيخوخة ، بغداد ،
مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص ١١٨ .

١٦ - محمد لطفي طه : اثر رياضة الجمباز على نمو الإحساس العضلي حركي والإحساس
البصري لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بحي وسط الإسكندرية ، بحث منشور ، القاهرة ،
مجلة العهد العالي للصحة العامة ، ١٩٨٢ ، ص ٩٣ .

١٧ - أمين الخولي و أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر
العربي ، ١٩٨٢ ، ص ١٥١ .

١٨ - سيجال سعيد حماء : تأثير استخدام الألعاب الشعبية اللبية على تنمية القدرة على التعلم
الحركي أطفال المرحلة الابتدائية ، مجلة رياضة علوم فنون ، القاهرة ، المجلد الثامن ،
العدد ٣٠٢٠١ ، ١٩٩٦ ، ص ٨٣ .

المصادر العربية والأجنبية

**استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
نمط ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري**

١. أحمد حسن حنوره و شفيقة إبراهيم عباس : العاب أطفال ما قبل المدرسة ، ط ٢ ، الإمارات ، مكتبة الفلاح ، ١٩٩٦
٢. أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩
٣. أسامة كامل وإبراهيم عبد ربه ؛ النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٥ .
- ٤ - أمين الخولي و أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ .
٥. حسن عبد الجواد : الألعاب الصغيرة ، ط ١ ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٦٥ .
- ٦ - دين سيتزر : تكوين المفاهيم والتعلم في مرحلة الطفولة المبكرة ، ترجمة ، نجم الدين علي مروان وشاكر نصيف العبيدي ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
٧. ريسان خريبط مجيد : العاب الحركة ، عمان ، دار الشروق للنشر ، ٢٠٠٠ .
٨. سهام عفت عبد الرحمن : التدريب الميداني في التربية الرياضية ، ط ١ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٣ .
٩. سيجال سعيد حماء : تأثير استخدام الألعاب الشعبية اللبية على تنمية القدرة على التعلم الحركي أطفال المرحلة الابتدائية ، مجلة رياضة علوم فنون ، القاهرة ، المجلد الثامن ، العدد ٣٠٢٠١ ، ١٩٩٦ .
١٠. عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ .
١١. عبد الفتاح لطفي : التربية الرياضية ، القاهرة ، مكتبة الفنون الجميلة ، ١٩٨٦ .

**استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
نمط ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري**

- ١٢ . عفاف عبد الكريم : البرامج الحركية والتدريس للصغار ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥ .
- ١٣ . عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط٢ ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٧ .
- ١٤ . كامل عبد المنعم ووديع ياسين : الألعاب الصغيرة ، الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨١ .
- ١٥ . كورت ماينل ؛ التعلم الحركي : ترجمة ، ط٢ ، عبد علي نصيف ، ط٢ ، الإسكندرية ، دار المعارف للنشر ، ١٩٨٧ .
- ١٦ . ماريا بيرس وجنيفيف لاندو ، أعداد ، عبد الرحمن سيد سلمان وشيخه يوسف : اللعبة ونمو الطفل ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق ، ب . ت .
- ١٧ . محمد الحامحي : فلسفة اللعب ، ط٢ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥ .
- ١٨ . محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- ١٩ . محمد صبحي حسانين و احمد كسرى معاني : مص موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- ٢٠ . محمد علي حافظ : التربية الرياضية للمرحلة الأولى ، مصر ، مطبعة المتوكل ، ١٩٦٠ .
- ٢١ . محمد لطفي طه : اثر رياضة الجمباز على نمو الإحساس العضلي حركي والإحساس البصري لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بحي وسط الإسكندرية ، بحث منشور ، القاهرة ، مجلة العهد العالي للصحة العامة ، ١٩٨٢ .

استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تنمية سرعة الاستجابة الحرة وتأثيرها في
وكخص ١٠٠ متر للتلاميذ بعمر ١١ سنة ... م. م. حسن محمد المنعم الشمري

٢٢ . منال عبد المجيد : برنامج لتعزيز النمو المعرفي لمادة الرياضيات والتطور
خلال درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .

٢٣ . وجيه محجوب : علم الحركة التطور الحركي منذ الولادة وحتى الشيخوخة ،
بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .

٢٤ . وجيه محجوب ، احمد بدري : أصول التعلم الحركي ، الموصل ، الدار
الجامعية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .

٢٥ . يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة
للطباعة ، ٢٠٠٢ .

26- Selfert , G : Grundlagende Methoden zur Konditiouellen
vervollkommung in : theorie . K . KOH , 4 . 1997 .